

Caesar Salad mit gebratener Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

2 Zweige Thymian	2 Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	1 EL Pflanzenöl	3 EL Butter
2 Römersalat-Herzen	80 g Baguette	50 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe	100 g Parmesan	100 g Mayonnaise
1 EL Naturjoghurt	1 Sardellenfilet	1 EL Kapern
20 ml Weißweinessig	Worcestershiresauce	1 Prise Zucker
8 Kirschtomaten		

Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen.

Thymianzweige abbrausen und trocken schütteln.

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

In einer backofengeeigneten Pfanne das Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann die Thymianzweige und 1 TL Butter zugeben und alles im vorgeheizten Ofen ca. 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Salat putzen, waschen und trockenschleudern, nach Belieben in 1-2 cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit einem feuchten Tuch abdecken.

Das Weißbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Brotwürfel darin knusprig braten, dann auf Küchenpapier geben und das Fett etwas abtropfen lassen.

Für das Dressing Gemüsebrühe in einem Topf leicht erhitzen. Knoblauch schälen und grob schneiden, Parmesan reiben.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab Knoblauch und 2/3 vom Parmesan unter die Brühe mixen.

Dann Mayonnaise, Joghurt, Sardellenfilet, Kapern, Essig, etwas Pfeffer, Worcestershiresauce zugeben und kurz pürieren. Die Sauce mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren.

Die Salatblätter mit der Sauce vermischen und in tiefen Salattellern anrichten.

Gegarte Hähnchenbrustfilets in Tranchen aufschneiden, auf dem Salat anrichten. Mit Tomatenhälften und Brotwürfeln garnieren, restlichen Parmesan überstreuen und alles servieren.

Rainer Klutsch am 09. August 2023